

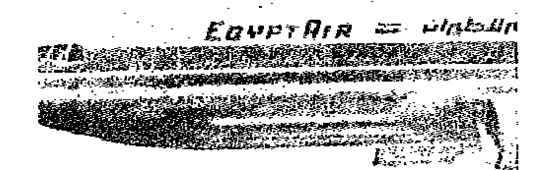
كيف تنجح
في الثانوية العامة

ليكن اختيارك الأول

اهداءات ٢٠٠٢

أ/حسين كامل السيد بك فهمى

الاسكندرية







كيف تنجح فى الثانوية العامة



صبرى غنيم - وفاء الغزالى - حسام صبرى

المراسلات على العنوان التالى : ١٢ شارع الثورة - الدقى - القاهرة ت : ٧١٠٠٤١

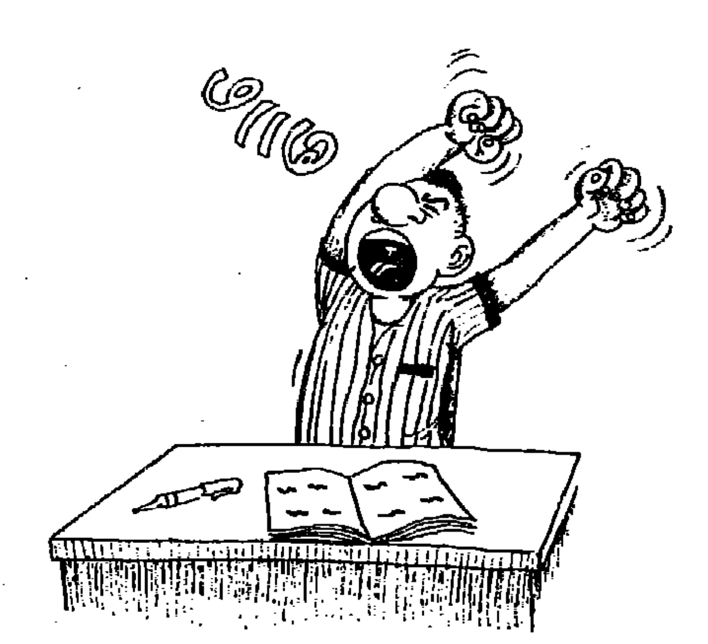
البداية

○○ كيف يمكن مواجهة الرعب الذى تسببه امتحانات الثانوية العامه فى كل بيت ..؟

○○ كيف نستطيع مواجهة هذا الخطر الغريب .. الذى يشعل النار داخل كل أسره لها ابن يواجه رعب الثانوية .. ؟

○○ كيف يستطيع الطالب نفسه أن يتخلص من هذا « القلق » العام والخوف من المجموع الذى يتحكم فى مصيره .. ويطمئن أفراد عائلته .. ؟

○○ كيف يمكن أن يذاكر الطالب بهدوء .. وأن تكون لديه القدره الكامله على



التحصيل الكامل بلا خوف .. يكاد يخطف الجزء الأكبر من انتباهه، وقدرته .. ؟!

○○ كيف يمكن إزالة جزء كبير من حالة « التوتر » التى يصنعها رعب الثانوية داخل الأسره كلها ليستطيع الطالب مواجهة المحنه بثبات ؟!..

وعشرات من الاسئلة الخطره .. كلها تبدأ بكيف .. وتلح وتطلب ضروره الاجابه على السؤال ..

وقبل ذلك .. يجب أن نعترف أن الاسره المصريه تواجه المحنه فعلاً .. فهى تريد لابنها أن يحصل على المجموع العالى .. حتى يتسنى له أن يدخل الكليه التى يريدها والتى تتفق مع ميوله .. ولكن رعب المجموع الذى يتحكم فى المصير يسيطر على كل شيء .. كل تصرف يمس الاسرة .. يجب أن نعترف .. وتعترف معنا وزارة التربيه أن نظام امتحانات الثانوية فى مصر ليس هو النظام الأمثل بين نظم الامتحانات فى

العالم .. فهناك وسائل أخرى حديثه لاكتشاف القدرات والميول التى يمكن أن تثرى حاجتنا الى الشباب المثقف الجديد .. والذى يخدم خطط وبرامج التنميه المصرية لمواجهة متاعب الانفجار السكانى وتزايد اعباء الحياه .. نظام المجموع ثبت فشله .. فهو على الأقل مرتبط بمجموع يمكن أن يحصل عليه طالب صمام يحفظ الدروس كما لو كانت كتابا سماويا دون النظر إلى القدرات الحقيقية والاستيعاب الصحيح ..

ولكن .. حتى يتم التغيير .. حتي يتم الوصول إلى النظام الأمثل .. علينا أن نواجه متاعب امتحانات الثانوية الحالية .. التى أصبحت تشيع الرعب والتوتر والقلق فى كل بيت .. يجب أن نعترف أن شكل الحياة نفسها يتغير داخل كل أسره تقف خلف ابنها أو ابنتها لمواجهة هذا الرعب .. يجب أن نعترف أن هذه المشكلة أصبحت أخطر من ظهور مرض الايدز .. أو من الأطعمه الملوثه بالاشعاع .. وهى الأمور التى أشاعت الذعر فى بلادنا خلال الفترة الأخيره ..

من أجل هذا .. تشارك « دار الفيصل للنشر » بنصيبها فى هذا الموضوع .. فى هذا الكتاب الصغير .. ! ولقد بدأت الدار بحثها بمحاولة التعرف على رأى الطلاب والطالبات أنفسهم

وقامت بعمل استطلاع بينهم يهدف إلى دراسة العوامل المسببه لظاهره القلق والتوتر النفسى المصاحب لرعب المجموع .. فقد يستسلم هؤلاء الطلاب للرعب والتوتر وتظهر هذه الآثار على أدائهم رغم نبوغهم وقدرتهم .. وينعكس ذلك فى النهاية على نتائج ومجموع كل منهم ..

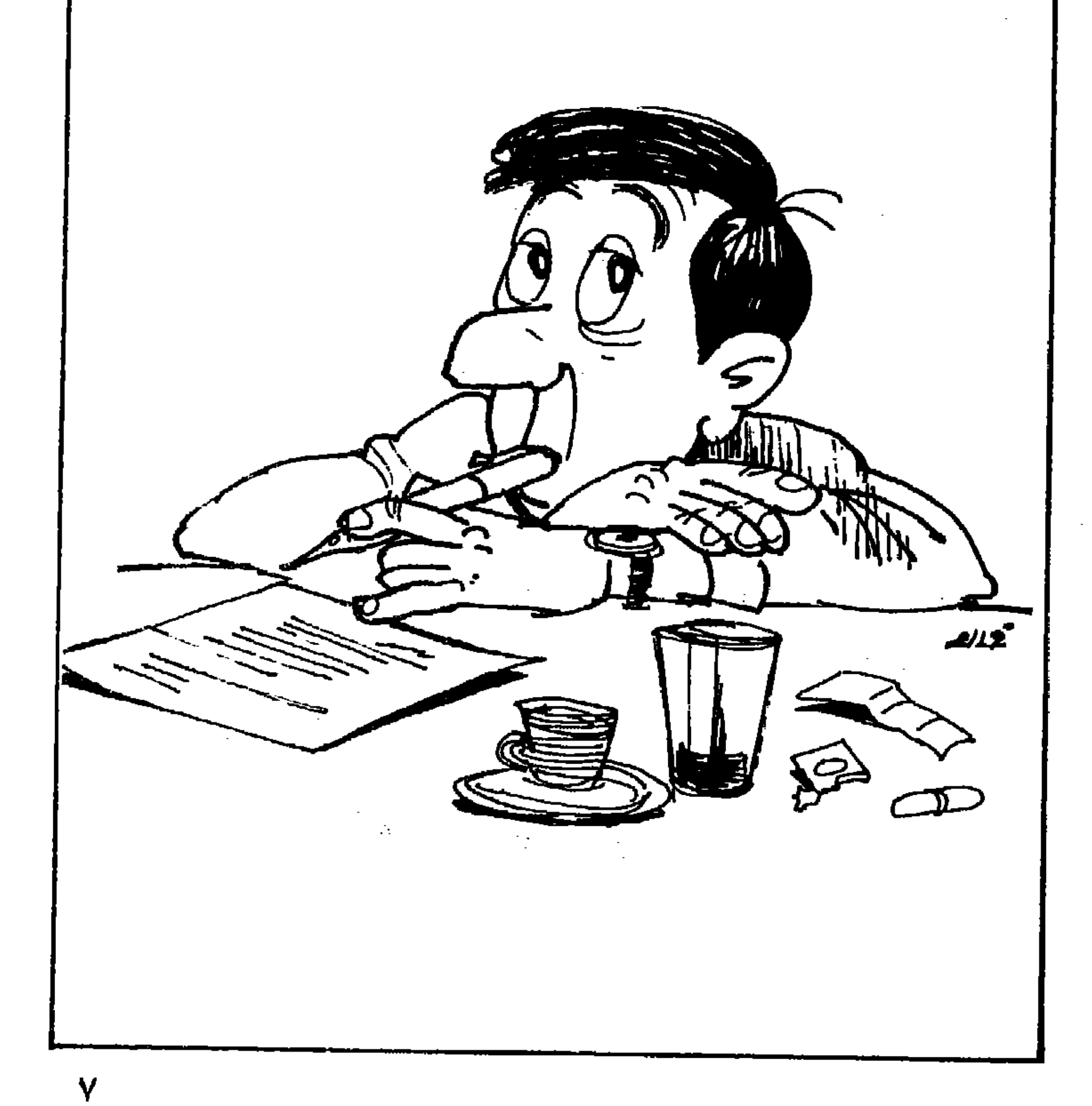
وأستطلعت دار الفيصل للنشر أيضا آراء الأساتذه .. الأمريكيين والمصريين فى أسلوب علاج هذه الظاهره الخطيره .. والحلول المقترحة لديهم لمواجهتها ..

وتستطلع دار الفيصل أيضا رأى أساتذه علم النفس ليقولوا رأيهم « النفسى » فى أسباب الظاهره ونصائحهم لعلاجها .

وكانت نتيجة كل هذه الأبحاث والاحصاءات التى جرت على الطبيعه وبطريقه ميدانيه .. هى هذه الدراسة التى تقدمها دار الفيصل قبل امتحانات الثانوية العامه القادمة ..

تعال معنا .. نبدأ الرحله .. على بركة الله ..

•• الطلاب كيف ينظرون للمشكلة



ماذا يقول الطلاب ..

ماذا يرى أصحاب المشكله أنفسهم الذين يعنيهم الأمر أكثر من غيرهم والذين يقاسونه فعلا .. وما هى أقصر الطرق للنجاح .. للوصول إلى المجموع المناسب .. ان عددا من الصحفيين العاملين معنا انتشروا بينهم ومعهم أوراق استطلاع تحوى العديد من الاسئله يجيب عليها الطالب والطالبة دون الالزام بذكر الاسم « وقد وضع الاسئله مجموعة من الأساتذه والخبراء » .

وكانت الاسئله تشتمل على .

نوع المدرسه .. هل هى مدرسة لغات .. أم عربى .. هل هى بنات أو مدرسة أولاد .. أو مختلط .. هل مستوى الطالب بالمدرسة ضعيف أو متوسط أو ممتاز .. وما هى النسبة المئوية التى حصل عليها على وجه التقريب فى الأعوام الثلاثة هل هى أقل من ٦٥٪ أو تصل إلى ٨٥٪ .. أو أكثر من ٨٥٪ ..

ما هى الشهادة الدراسية التى حصل عليها الوالدان والاخوان الأكبر سنا .. الأب مثلا هل حاصل على ثانوية

عامه .. أو أقل .. أو جامعى أو حاصل على أعلى من شهاده جامعيه ..

الأم كذلك .. ثم الأخوان الأكبر سنا ..

ما هو عدد ساعات مذاكرتك فى اليوم ؟ .. وهل زادت ساعات نومك .. ؟ وما هى رغبتك فى النوم ؟ !

○○ هل تشعر بالمؤثر النفسى عند أول العام .. أم مع قرب موعد الامتحانات .. وما هى أسبابه ..؟

○○ هل تتناول أطعمه خفيفه أثناء ساعات المذاكرة .. ؟

○○ هل تفضل أن تكون ساعات المذاكرة متصله أم متقطعه .. ؟

○○ هل تتناول مشروبات منبهه .. شاى .. قهوة .. غيرهما .. ؟

○○ هل تغير مكان المذاكرة من حين إلى آخر .. وهل تفضل المذاكره على مكتب أو خلافه . ؟

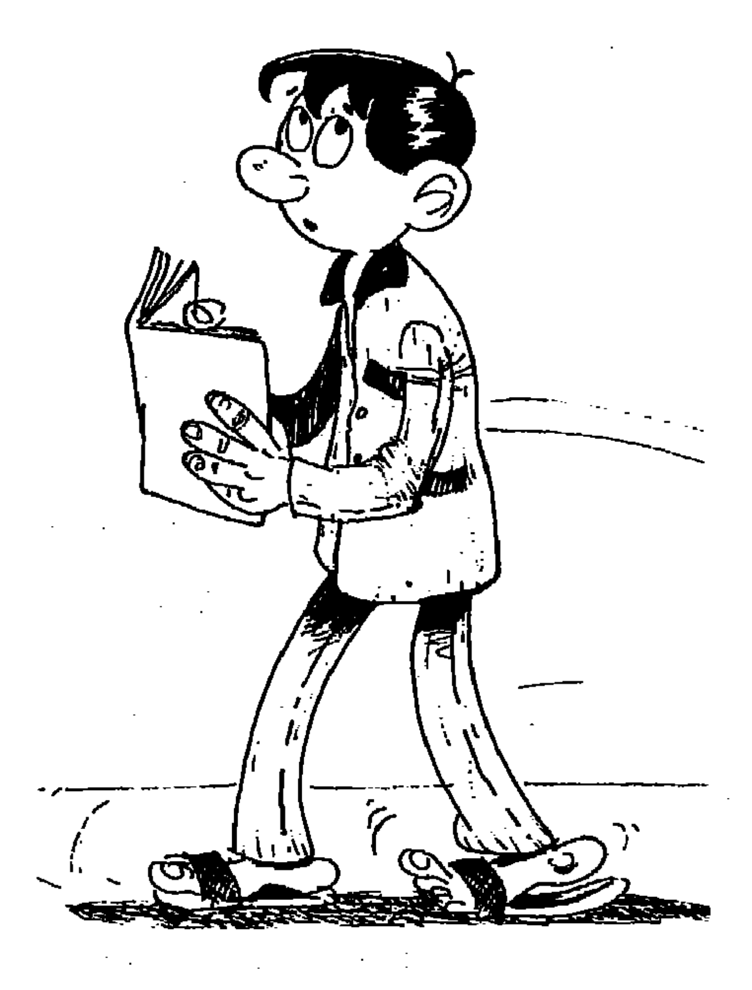
○○ هل تراجع ما درست باستمرار خلال مده محدده .. أم تتركه إلى أن تأتى فترة الامتحانات .. ؟

○○ هل تشاهد البرامج التعليمية فى التليفزيون .. ؟

○○ هل تأخذ دروسا خصوصية . وهل تزيد قبيل فترة الامتحانات .. ؟

○○ هل تذاكـــر بمفردك .. أم مع صديق .. أو أكثر من زميل ؟ ..

○○ كم ساعة تنام كل



يوم ؟ .. وما هو توزيع ساعات النوم ؟ ..

○○ كم ساعة تشاهد برامج التليفزيون ؟ .. وما هى المسلسلات التى تفضلها .. ؟

○○ هل تفضل سماع الموسيقى أثناء المذاكره .. أم تفضل الصمت والهدوء .. ؟

○○ هل تفضل للمذاكرة ساعات النهار .. أو ساعات الليل .. أو الساعات التـــى تسبـــق شروق الشمس .. ؟

كانت حوالى ١٥ سؤالا رئيسيا .. وقد يتفرع من كل سؤال عدة اسئلة فرعية ..

وكانت نتيجة هذا الاستطلاع غريبة ... !

فهم ٤٠٠ طالب وطالبه اجابوا على اسئلة الاستطلاع

بصراحه .. تبين أن الأغلبيه العظمى من الطلبه يشعرون بالقلق والاضطراب الشديد يتساوى فى ذلك الطالب المجتهد والمتفوق دائما .. والطالب المتأخر .. !

وتبين أن معظم الطلبة المجتهدين لا يغيرون مكان مذاكرتهم .. وفى الغالب يستخدمون المكتب ..

كما أوضح أن المستوى الثقافى للأسره لا يؤثر على اجتهاد الطالب .. وإن كان يتناسب تناسبا طرديا مع شعوره بالقلق .. أو بمعنى أصح كلما كان مستوى الوالدين الثقافى مرتفعا كلما زاد شعور الطالب بالقلق ..

وكشف الاستطلاع ايضا أن معظم الطلبه المتقدمين علميا .. يذاكرون وحدهم .. وبلا دروس خصوصيه .. سواء كان يستمعون إلى الموسيقى أم لا ..

على أن أخطر ما كشف عنه الاستطلاع هو أن معظم الطلبه يتعاطون الدروس الخصوصية لا يختلف فى ذلك الطالب المجد أو المتأخر .. وهذا من مظاهر القلق .

ثم تبين أيضا انه كلما زاد تعبير الطالب عما يعانيه من قلق كلما زادت ساعات نومه ..

وتبين أيضا أن ٧٥٪ من الطلبه يتابعون برامج التليفزيون .. وأن ٥٠٪ يفضلون المذاكره بالليل و ٧٩٪ يفضلون المذاكره بمفردهم .

ولماذا نسبق نتيجه الاحصاء .. لماذا لا نعرضها كاملة ..

• • •

الاستطلاع يقول :

١) هل زادت ساعات نومك ؟

نعم	لا
٧٥٪	٢٥٪

٢) هل تتناول أطعمه خفيفة أثناء ساعات المذاكرة ؟

نعم	لا
٦٢٪	٣٨٪

٣) هل تفضل أن تكون ساعات الدراسة متواصلة أم متقطعة ؟

متواصلة	متقطعة
٣٣٪	٦٦٪

٤) هل تتناول مشروبات منبهة ؟

شاى	قهوة	غيره
٪٨٠	٪١٥	٪٥

٥) هل تغير مكان الدراسة من حين إلى آخر . وهل تفضل الدراسة على مكتب أم غيره ؟

نعم	لا	مكتب
٪٦٦	٪٣٣	٪٧٥ ممن لا يغيرون مكان الدراسة

٦) هل تراجع ما درست باستمرار ؟

نعم	لا
٪٦٦	٪٣٣

٧) هل تشاهد البرامج التعليمية ؟

نعم	لا
٪٤٨	٪٥٢

٨) هل تأخذ دروسا خصوصية ؟

نعم	لا
٪٧٥	٪٢٥

٩) هل تدرس بمفردك أم مع صديق ؟

بمفردى	مع صديق أو أكثر
٧٩٪	٢١٪

١٠) هل تتابع برامج التليفزيون ؟

نعم	لا
٧٥٪	٢٥

١١) هل تفضل سماع الموسيقى أثناء المذاكره ؟

نعم	لا
٤٥٪	٥٥٪

١٢) هل تفضل ساعات النهار للاستذكار أم ساعات الليل أو الساعات التى تسبق شروق الشمس ؟

النهار	الليل	قبل شروق الشمس
٢٣٪	٥٠٪	٢٧٪

○ ○ والسؤال الآن ما هو الحل .. ؟

بل ما هى أحسن الحلول لعلاج هذه الظاهره الخطيره .. ما هو اسهل طريق للمذاكره .. واستيعاب الدروس ..

والاحتفاظ بها حيه داخل مخزن الذاكره .. ما هو السبيل لمحو مخاوف القلق ورعب المجموع والتحصيل بهدوء .. ؟

ماذا يقول لك « علم النفس » والاساتذه الامريكيون .. بل ما هو السبيل لتنمية الذاكره .. ؟

ان الدراسة التى قامت بها دار الفيصل غطت كل هذه المسائل من أجلك .. ومن أجل أسرتك وأساتذتك ..



●● علم النفس ينصحك ؟

يقول كتاب « أصول علم النفس » **للدكتور أحمد عزت راجح** .. على صفحتى ٢٦٥ و ٢٦٦ وفى الفصل الرابع على التحديد وعنوانه التذكر والنسيان .. يحدد لك ١٤ نصيحه لكى تستذكر دروسك جيدا نسوقها إليك بالتفصيل .. هى ..

١ ـ حدد لنفسك وقتا خاصاً تبدأ فيه المذاكره ومكاناً خاصاً تذاكر فيه .

٢ ـ اتخذ جلسة للانتباه لا جلسة للاسترخاء والتكاسل التى تعطل التحصيل .

٣ ـ قاوم شرود الذهن ما استطعت .

٤ ـ كثيراً ما يكون البدء فى المذاكره صعباً .. لذا يستحسن البدء بأعمال روتينيه لتنظيم المذاكرات أو نقل محاضره ناقصة فيكون هذا بمثابة (تحميه) وشحذ على المذاكره .

٥ ـ راجع الدرس الماضى قبل البدء فى الدرس الحاضر .

٦ ـ قم بإجراء تجربه على نفسك لترى ايهما أصلح لك .. البدء بالاعمال الصعبة أو السهله .. الفترات الطويلة أو القصيرة فى التعلم الموزع .

٧ ــ حدد الغرض من تحصيلك وما تريد تذكره .

٨ ــ ابدأ بقراءة المحاضره أو الفصل كله من أوله لآخره لاستيعاب الماده كوحده تساعدك على فهم الاجزاء .. ثم ركز بعد ذلك على الاجزاء الصعبه ..

٩ ــ إقرأ بسرعه واحذر من القراءة بفتور .. فقد تؤدى السرعه إلى عدم وضوح الفهم فى أول الأمر .. لكنك لو ثابرت عليها فسرعان ما ستجد أن تحصيلك قد ازداد أضعاف ما كنت تحصله من قبل .

١٠ ــ تذكر أن التحصيل الجيد عمليه تفكير تتطلب نشاطاً ذاتيا لا موقفا سلبيا لذا حاول أن تجيب على أسئله تتصل بموضوع المذاكره .. وان تلخص الدروس بلغتك الخاصة .. وأن تشرحها لغيرك أو تناقشها مع نفسك .. وأن تطبق ما تحتويه من أفكار .. والا تتطلب المعونه من غيرك الا إذا كنت فى حاجة ماسه إليها .

١١ ــ اصرف حوالى ٤٠٪ من وقت المذاكره فى التسميع الذاتى .. تخيل انك تدرس ما تذاكره لغيرك فإن اجدت شرحه فهذا دليل على أنك قد فهمته .

١٢ ــ من الأفضل مذاكره اجزاء من مواد مختلفة كل يوم

بدلاً من أن تخصص يوما لكل ماده .

١٣ ــ لا تكف عن التحصيل بمجرد شعورك أنك حفظت أو فهمت بل أمض فى تكرار ما تم لك تحصيله وتجاوز به حد الحفظ بالتفكير المتواصل فيه أو ربطه بمواد أخرى أو بالاجابه بعن اسئله عليه : فهذا أدعى إلى ثباته فى الذهن وامان له من النسيان .

١٤ ــ خذ فترة راحه كافيه بين فراغك من دراسه ماده والبدء فى أخرى خاصه أن كانت المادتان متشابهتين منعاً لظاهرة « التداخل » واترك أهم الدروس لما قبل النوم مباشره بشرط ألا تكون متعبا .



● ● الانتباه والادراك الحسى ؟

ثم يتحدث فى الفصل الأول عن الانتباه والادراك الحسى فيقول يشكو بعض الطلاب من شرود انتباههم ، بقدر قليل أو كبير فهم يعجزون عن التركيز . إلا لبعض دقائق ثم ينصرف انتباههم إلى شيء آخر كما يجدون صعوبه فى تركيز انتباههم من جديد .

وكلما جاهدوا على علاج ذلك لم يكلفهم المجهود شيئا .. ويذكر كثير من الطلاب أن « شرود الذهن » كان العامل الرئيسى فى تخلفهم وتعثرهم مره بعد أخرى .. هذا فضلا عما تسببه هذه العاده من شعور صاحبها بالنقص أو العجز عن اصلاح نفسه بل وسخطه أو نفوره من نفسه ويرجع العجز عن الانتباه ــ الارادى ــ إلى عده عوامل :

○ **العوامل الجسميه :**

التعب ، الارهاق الجسمى أو عدم النوم أو عدم الاستجمام بقدر كاف ، أو عدم الانتظام فى تناول وجبات الطعام ، أو سوء التغذيه أو اضطراب افرازات الغدد الصماء .

هذه العوامل من شأنها أن تنقص حيويه الفرد وأن تضعف قدرته على المقاومه بما يشتت انتباهه .

○ **العوامل النفسية :**

عدم ميل الطالب إلى الماده وبالتالى عدم اهتمامه بها .. أو انشغال فكره وغرامه الشديد بأمور أخرى رياضيه أو اجتماعية أو عائليه .. أو إسرافه فى التأمل الذاتى وتقدير المتاعب والآلام .

○ **العوامل الاجتماعية :**

المشكلات غير المحسوسة كالنزاع المستمر بين الوالدين ، أو تعسر يجده الفرد فى صلاته الاجتماعيه ، أو صعوبات ماليه أو متاعب عائلية مختلفه .. لذا لا يلبث الفرد أن يلتجىء إلى أحلام اليقظه ليجد فيها مهرباً من هذا الواقع المؤلم .

○ **العوامل الفيزيقية :**

عدم كفايه الاضاءه أو سوء توزيعها بحيث تحدث (الزغلله) .. سوء التهويه وارتفاع درجه الحراره .. والرطوبه . والضوضاء .

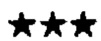
وتأثير الضوضاء فى الفرد يتوقف على وجهه نظره إلى الضوضاء . ونوع الضوضاء .

فالضوضاء المتواصله التى تصدر عن جماعة يكتبون على

الأله الكاتبه ليس لها من الأثر المشتت ما للضوضاء التى تصدر عن أبواق السيارات فى الطريق أو عن أشخاص يرفعون أصواتهم بالكلام بين حين وآخر .

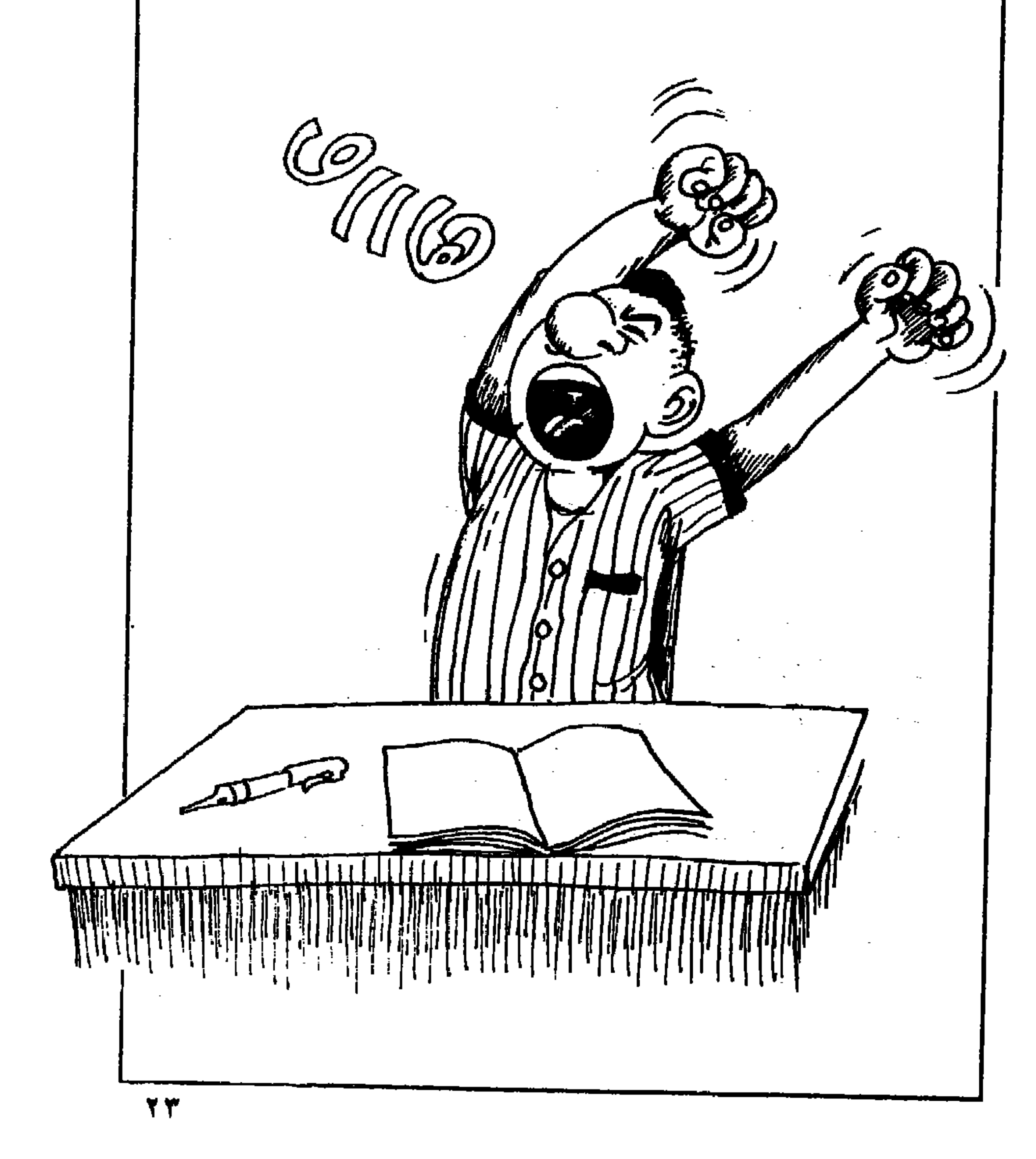
كما دلت التجارب أيضا على أن الأعمال العقلية بوجه عام تتأثر بالضوضاء أكثر مما تتأثر بها الأعمال الحركيه .

وقد أسفرت التجارب ايضا عن أن تأثير الضوضاء فى الفرد يتوقف على وجهه نظره اليها ودلالتها عنده . فإن كان يرى أنها شيء ضرورى لابد منه ولا يتم العمل بدونه ـــ كضوضاء آلات المصانع بالنسبة للعمال .. لم تكن مصدر ازعاج كبيرا له فى انتاجه .



والخلاصه أن الانسان يستطيع أن ينتج فى الضوضاء قدر ما ينتجه فى الهدوء بشرط أن تكون دوافعه إلى العمل قويه وأن يبذل جهداً يزداد بازدياد الأثر المشتت للضوضاء .. ولكن اذ تجاوز بذل الجهد حد احتمال الفرد سارع التعب إليه وزاد احتياجه وكثرت اخطاؤه فى عمله وأصبح عاجزاً عن أقل الانتباه .

●● كيف تتذكر ما قرأت



إن تنظيم وفهم الغرض من المعلومات التى تقرأها بالإضافة إلى سرعة تذكرها يمكن الوصول إليه بطريقة توصلت إليها دراسة معروفه تدعى SQ3R .

○ **الخطوة الأولى** هى « بحث ما تقرأه ، فلا تقرأ كل الموضوع المطلوب دراسته ، ولكن اختبر فقط ما أمامك لتعرف الأفكار الرئيسية والمفهوم العام لما يدور حوله الموضوع . أنظر إلى العناوين ، التلخيصات والمراجعات وهكذا أنت الآن مُعدّ لقراءة فعّالة ، إن عندك الآن أساسا لتنظيم المادة .

○ **فى الخطوة الثانية** ، حوّل كل عنوان رئيسى فى الموضوع إلى سؤال بهذه الطريقة تسطيع أن تُحددّ بدقة ما هى المعلومات التى ستحصل عليها من هذا الموضوع . ووضع الاسئلة يعطيك شعورا بالهدف المطلوب وأنت تقرأ ، لأنك تعلم ما تبحث عنه . باختصار ، هذه الطريقة تجبرك على أن تركز المضمون وتُزيد من اهتمامك العام . وبالتالى فكلما زاد انتباهك لما تقرأ كلما زاد استيعابك له .

○ **فى الخطوة الثالثة** ٣ ــ إقرالموضوع . مع وضع الاسئلة السابقة أثناء قراءتك وبالتالى ستأخذ طابع طلب المعلومات بفاعلية . إقرأ فقط من عنوان رئيسى إلى الذى بعده .

○ **فى الخطوه الرابعه** ٤ ــ ضع أجوبه للاسئله التى سألتها لنفسك ، أى بعد قراءتك لجزء معين ، قف وجاوب أجب على الاسئلة بصوت مسموع لنفسك أو دوّنها . حاول أن تجيب بدون الرجوع إلى الموضوع . إذا لم تستطع هذا ، إقرأ المادة ثانية . عندما تجد الإجابه تصبح مُعدّا لقراءة العنوان الثانى . وهكذا . بعد قراءة الفصل كله ٥ ، راجع ثانية عن طريق إجابه الاسئلة التى وضعتها .

★★★

وخلاصة ، هذه الخطوات الخمس تكون مجموعة من الطرق التى تساعد على التذكر . أولا ، تقرأ بشعور عام يتوافق مع كيفية تنظيم الموضوع وكيفية ارتباط كل جزء ببقية الأجزاء . ثانيا ، كونك قارئا فعالا فإنك تنتبه جدّيا لما تقرأ . ثالثا ، أنت تتحكم فى المادة وتعطى معنى لها . رابعاً ، أنت تمارس التذكر بنفسك . هذه الطريقة أثبتت الأبحاث أنها تفيد .

●● كيف يرى الأجانب المشكلة ؟

ولكن كيف يرى الأساتذه الأجانب حقيقة هذه الظاهره الفريده فى بلادنا .. كيف يراها الأستاذ .. وكذلك الاستاذه ..

أستطلعت الدار رأى الدكتوره ألين وهى من أساتذه علم النفس بالجامعة الأمريكية بالقاهرة .. وحاصلة على دكتوراة فى علم النفس من جامعة نيويورك بالولايات المتحده الأمريكية كما انها حصلت على لقب زميل دكتور فى علم النفس الطبى — الأطفال فى كلية الطب بجامعة كوننيكتينت الامريكية ..

وجهنا لها ١٣ سؤالا صريحا .. عريضا .. وكانت اجاباتها على الوجه التالى .

○○ هل تسبب امتحانات الثانوية العامة شعورا بالقلق لدى الطلبة فى الدول الأجنبية ؟

— نعم تسبب امتحانات الثانوية العامة فى البلاد التى يعتمد تقدير الطالب فقط على آدائه فى هذه الامتحانات شعوراً كبيراً بالقلق بالنسبة للطلبة .



○○ هل يحتاج طالب الثانوية العامة إلى اهتمام نفسى من الوالدين أكثر من السنوات السابقة ؟

ـــ المفروض نظريا أن يهتم الوالدان بدراسة ابنائهم خلال جميع سنوات الدراسة ، ولكن خلال العام الأخير من الثانوية العامة على الوالدين ألا يزيدا من قلق ابنائهم بالتركيز دوما على كيفية ونتيجة آدائهم فى هذا الامتحان وأهميته الكبيرة فى تحديد مستقبلهم لأن هذا يزيد من أسباب قلق الطالب ، ولكن على الوالدين أن يتجاوبا مع حالة الابن النفسية ، فإذا كان يعانى من قلق نفسى عارم فعليهما أن يُخففا من حدة هذا القلق بصرف تركيز الابن الفكرى المستمر على استطاعته أو عدم استطاعته على اجتيازه هذه الامتحانات وأن يساعداه على اهتمام واقعى وليس مضحما بهذه الامتحانات .

أما إذا كان الابن فى حالة عدم مبالاة فعليهما تذكيره بأهمية هذا العام ولكن دون المبالغة لأن عدم المبالاة قد تكون ظاهرة خارجية لحالة القلق المفرط التى يعانى منها الطالب نفسياً .

○○ بعض طلبة الثانوية العامة يعانون من ازدياد

حاجتهم إلى ساعات أكثر من النوم ، فهل يرجع هذا إلى هروب لا إرادى فى حالة القلق المستمرة ؟ أم أن للقلق النفسى تأثيرا مباشرا على الإرهاق الجسمانى الفعلى ؟

تشير بعض الأبحاث إلى أنه عندما يشعر الأشخاص بقلق أكثر فإنهم يشعرون بحاجة إلى النوم وقد يكون هذا السبب فى شعور الطالب باحتياج أكثر للنوم دليلا على شعوره المتزايد بالقلق وبالتالى محاولته الهروب من الضغط المستمر بالنوم الأكثر ، ولكن قد يكون أيضا احتياج الطالب لساعات أكثر من النوم ناتجا من احتياج فيزيائى نتيجة للتغيرات البيوكيميائية فى جسم الطالب الناتجة عن حالة القلق المستمرة التى يعايشها ، وقد يكون ارهاق بعض الطلبة واحتياجهم للنوم ناتجا عن التغيرات التى تصاحب نمو الجسم حيث أن الطالب فى هذا سن لايزال غير مكتمل النمو تماماً .

الصداع النصفى ..

○○ لماذا يصاب الطالب بالصداع النصفى أو

بضيق التنفس أو بالاسهال قبل الامتحانات .. وما هى الطريقة المثالية لمواجهة هذه المواقف ؟

كل هذه الأعراض هى نتيجة متوقعة لحالة القلق المستمرة التى يعانى منها الطالب ، وبالتالى لعلاج هذه المواقف علينا بعلاج المسبب وهو شعور الطالب الشديد بالقلق والتوّتر :

○ أن يشعر الطالب بالثقة بقدراته عن طريق الدراسة الكافية والمنظمة .

○ أن يقوم بأعمال من شأنها تخفيف حدة التوتر النفسى كالرياضة ، أو أخذ يوم كامل للراحة وتغيير جو الدراسة والتفكير المتواصل فى الامتحانات .

ـــ دراسة ظروف الامتحان عن طريق حل الامتحانات التجريبية المقاربة جداً للامتحانات الفعلية .

ـــ أن يتحدث مع أصدقائه عن شعوره فعندما يجد أنه ليس الوحيد الذى يشعر بالقلق تخف حدة التوتّر لديه .

ـ أن يناقش البدائل المتاحة له إذا لم يستطع أن يؤدى الامتحان كما ينبغى وأن الموضوع ليس مسألة حياة أو موت فشعوره باستطاعته أن يتكيف مع جميع الاحتمالات يقلل من خوفه المبالغ فيه ، خاصة إذا كان لديه نماذج واقعية لأفراد نجحوا تماما فى هذه المسارات البديلة .

ومن ناحية الأسرة عليها أن تخفف من شعور الابن بالقلق فلا يكون التركيز على مجرد الامتحان وإعطاء الابن ثقة بنفسه ولكن على أساس صحيح .

أما إذا واجه الطالب هذه المواقف قبل الامتحان مباشرة فعلية أن يأخذ العلاج الطبى المناسب . بأن يأخذ فترة كافيه من الراحة والنوم ، وأن يكون غذاؤه متوازناً وكافيا ، وأن يحاول أن يقلل من شعوره بالقلق ومحاولته للتراخى والهدوء .

○○ هل فقدان الشخصية سبب من أسباب التوتر العصبى ، وكيف نقضى على هذه الظاهرة .. ؟

ـ نعم لأن فقدان الشخصية ظاهرة طبيعية للقلق ، ولمعالجة

هذه الظاهرة يجب كما ذكرنا معالجة حالة القلق المسبب الأساسى وليس النتيجة . أما عن تنظيم الوجبات فعلى الطالب الا يزعج معدته بتغيير نظام تناوله الوجبات المعتاد تبعاً لاحتياجات الدراسة فتوتر المعدة قد يزيد من حالة القلق التى يعانى منها الطالب والتى تنعكس بالتالى على اضطرابات أكثر فى معدته . ولكن عليه ألّا يتناول كميات ضخمة فى الوجبة لأنه بذلك يفقد القدرة على التركيز والدراسة لفترة طويلة بعد تناوله الطعام .

○○ ما هى أصناف الطعام التى يستفيد منها الطالب أو الطالبة أثناء الامتحانات ؟

ـــ لا يوجد شيء معين يُنصح به للطالب أثناء الدراسة غير ما اعتاد عليه ، ولكن عليه أن يراعى الحصول على وجبات كافيه ومتوازنة (من حيث احتوائها على جميع العناصر الغذائية الأساسية) .



○○ ما هى عدد الساعات المثلى للدراسة فى الثانوية العامة ؟ وهل الأفضل أن تكون ساعات الدراسة متفرقة أم متواصلة ؟

— يرجع هذا إلى الطالب (قدرته على التركيز ، حالته النفسية ، قدراته على الاستيعاب والحفظ) . كما يرجع إلى المادة نفسها إذا كانت علمية أو أدبية .

والدراسة المتقطعة أفضل بكثير كما دّلت الدراسات المختلفة ، ولكن متى يقطع الطالب دراسته وكم تكون فترة الراحة يعتمد أيضاً على الطالب وعلى المادة التى يدرسها . ولكن كقاعدة عامة على الطالب أن يتوقف عن الدراسة حالما يفقد القدرة على التركيز (وغالبا ما تكون ساعة أو نحو ذلك) ويعود للدراسة ثانية عندما يشعر بالقدرة على الاستيعاب من جديد .

مادة واحدة أو أكثر



○○ هل يفضل أن تكون الدراسة فى مادة واحدة يوميا لضمان التركيز ؟ أم الأفضل تناول الطالب لعدة مواد فى اليوم الواحد ؟ وإذا كان كذلك فهل يُفضل البدء بالمادة العلمية ثم الأدبية أم العكس ؟

إذا كانت المواد التى على الطالب دراستها قريبة جداً من بعضها فلا يفضل أن يغير من مادة إلى أخرى لأن هذا قد يؤدى إلى خلطه بين المعلومات ، ولكن إذا كانت المواد مختلفة تماما كمادة التاريخ ومادة الرياضيات فالتغيير هنا مطلوب لإنعاش استيعاب الطالب ومعاونته على التركيز فله أن يدرس التاريخ ثم ينتقل إلى الرياضيات ثم يعود ثانية إلى التاريخ وهكذا .

والأفضل أن يبدأ بالمادة التى يجدها صعبة سواء كانت علمية أو أدبية لأنه نظريا يكون الطالب أكثر قدرة على

الاستيعاب فى بداية دراسته عنه فى منتصف فترة الدراسة أو فى النهاية .

○○ هل ننصح بالدراسة الجماعية أو الفردية للطالب ؟

ــ نحن لا ننصح بالدراسة الجماعية فبالرغم من أن الدراسة الجماعية ــ نظرياً ــ لها فوائدها الكثيرة ولكن فى واقع الأمر نجد أن الطلاب أثناء الدراسة الجماعية ــ يمضون كثيرا من الوقت فى الأحاديث الاجتماعية غير المفيدة ، وبالتالى الدراسة الفردية أكثر فائدة عملياً .

○○ تناول الشاى والقهوة والمنبهات عموماً .. ما هى آثارها المفيدة والضارة ؟

ــ على الطالب أن يأخذ الكميات التى اعتاد عليها بالنسبة للشاى أو القهوة ، وعليه أن يتجنب الإكثار من هذه المنبهات

إذا أراد أن يسهر لفترات طويلة ليمنع نفسه من النوم وعليه إذا رغب فى النوم أن يعطى لجسمه راحة كافية ولا يزيد من توترة بتعاطى كميات أكثر من هذه المنبهات الأمر الذى يقلل من قدرته على التركيز . فساعات قليلة وبتركيز عالٍ أفضل بكثير من ساعات طويلة ولكن بقدرة ضعيفة على التركيز .

○○ هل يُنصح بتناول أية مواد غذائية خفيفة أثناء فترة الدراسة ؟

ــ إذا كان هذا ما اعتاد عليه الطالب فلا مانع من أخذ بعض السندوتشات الخفيفة والعصائر الطازجة والفواكه .

○○ ما هى العوامل التى تساعد على الحصول على ذاكرة قوية أثناء الإجابة فى الامتحانات ؟

ــ إن المفتاح إلى الحصول على ذاكرة قوية يعتمد على كيفية تعلم الطالب للمادة المطلوب تذكرها ، فالمعلومات غير المنظمة

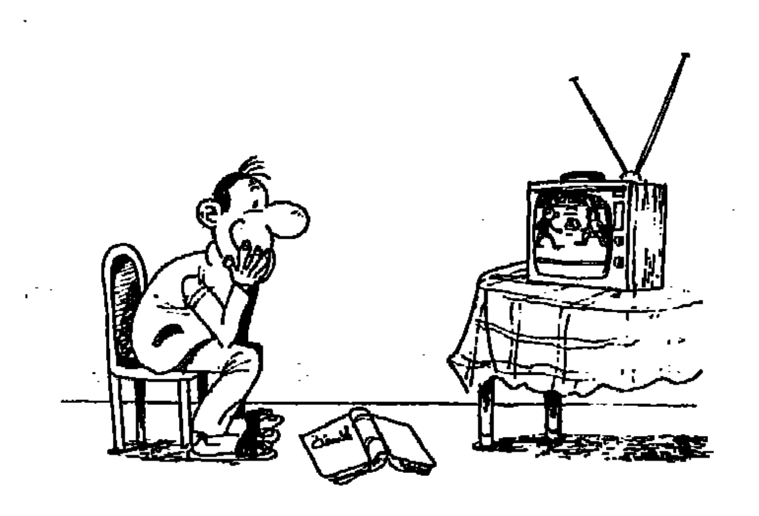
أصعب فى تذكرها من المعلومات المنظمة ، وإذا استخدم الطالب بعض الأساليب المساعدة على التذكر «mnemonic deuices» أثناء الدراسة فإن هذا يساعده إلى حد كبير على تذكر ما درس ، ومن هنا يستطيع أن ينظم المادة التى يدرسها حسب المفاهيم الأساسية ، وإذا ربط بين المعلومات وبين صور يتخيلها أو بين المعلومات بعضها البعض ، كما أن تكرار قراءة الموضوع الواحد بطرق مختلفة يجعل تذكره أسهل بكثير من المواضيع التى تقرأ لمرّة واحدة أو مرات عديدة ولكن بنفس الطريقة .

○ ○ ما هى أقصى مدة لتخزين المعلومات فى الذاكرة ، وهل يُنصح بإنعاش الذاكرة بمراجعة الموضوع كاملاً أم أجزاء منه ؟

ـــ لا توجد دراسة وافية عن مدة حفظ المعلومات فى ذاكرة الإنسان ، ولكن هناك دراسات تؤكد أن قدرة الإنسان

على التذكر الدقيق تزيد بمراجعة الموضوع فى أوقات متفرقة وبطريقة منظمة ، بحيث تكون المراجعة عن طريق إجابة الاسئلة التى تتعلق بالموضوع أو أن يراجع الطالب الملخص الذى وضعه بنفسه عن هذا الموضوع ، ومراجعة المفاهيم العامة للموضوع تساعد على تذكر التفاصيل الجزئية للموضوع الواحد .

وإذا كانت المادة سهلة فيمكن مراجعتها كوحدة واحدة ، أما إذا كانت معقدة فيُفضل مراجعة جزء واحد على حدة كلما سنحت الفرصة بالمراجعة .



.. وماذا يقول الدكتور ماكلين ؟

ثم وجهنا ١٧ سؤالا هاما إلى الدكتور « ماكلين » وهو استاذ علم النفس فى الجامعة الأمريكية بالقاهرة .. ويحمل دكتوراه من جامعة « أوريجون » بالولايات المتحدة .. وشغل عدة مناصب هامة سابقا منها .

○ دكتور علم النفس بجامعة أكسفورد بانجلترا
○ دكتور علم النفس بجامعة ميتشجان بالولايات المتحدة الأمريكية .
○ دكتور علم النفس فى جامعة نيومكسيكو بالولايات المتحدة أيضا وفوق ذلك قام بعمل ابحاث ودراسات عن البوذيه فى نيبال والهند ..

تناولت اسئلتنا أسباب القلق .. ومشكلة نظم الامتحانات .. وكيفية التخفيف من القلق .. واهتمام الوالدين .. وازدياد الحاجة إلى النوم وفقدان الشخصية .. والصداع النصفى .

ولماذا لاندخل فى الحوار معه مباشرة .



سألنا الدكتور ماكلين

○○ ما أسباب حالة القلق التى تحوط بامتحانات الثانوية العامة فى رأيك ؟

ــ سبب القلق هو سبب حقيقى ، لأنه راجع للتقييم الواقعى من جانب الطالب لأهمية امتحان الثانوية العامة . وهذا لأن مستقبل الطالب يتوقف على مجرد أدائه فى هذا الامتحان دون النظر إلى أداء الطالب خلال العام .

○○ بماذا يفسر شعور كل من الطالب المجد والمتأخر بالقلق والخوف أثناء فترة الامتحانات ؟

ــ هذا دليل على أن معظم حالة القلق ناتج من طبيعة الامتحان وليس ناتجا من كيفية أداء الطالب فى هذا الامتحان ، حيث أننا نجد أن حالة القلق تجتاح الطالب بغض النظر عن صفاته الشخصية من ذكاء أو تحمس أو تقدمه الدراسى وهذا

يجعلنا نرجح أن القلق متعلق بالموقف أكثر مننه بالشخص ، حيث أن جميع الظروف المحيطة بالطالب تضع اهتماما كبيراً لهذا الامتحان .

○○ هل المشكلة الأساسية تكمن فى نظام الامتحانات أم فى طريقة الدراسة ؟

المشكلة ترجع إلى كل من نظام الامتحانات وإلى طريقة دراسة الطالب أو إلى كيفية تناوله لهذا الموقف الحرج ، ولكن نظراً إلى عدم مقدرتنا على تغيير نظام الامتحان فيجب أن نُركز على كيفية تناول الطالب لموضوع الثانوية العامة كمسبب أساسى للقلق النفسى .

○○ هل تسبب امتحانات الثانوية العامة نفس شعور القلق فى الدول الأجنبية ؟ ولماذا ؟

تتواجد ظاهرة القلق فى امتحانات الثانوية العامة فى أى دولة تقيم طالب الثانوية العامة من مجرد أدائه فى امتحان فردى فى نهاية العام ، أما الدول التى تقيم الطالب تبعا لأدائه فى عدة امتحانات على مدار العام على خلال المرحلة الثانوية ككل فنجد أن اهتمام الطالب لايتركز على امتحان فردى وبالتالى شعور القلق يكون ضئيلاً أو غير موجود .

○○ ما الخطوط العامة التى نستطيع أن نضعها للقضاء أو للتخفيف من حدة القلق النفسى الذى يواجه الطالب ؟

ـــ كل الحلول كما ذكرنا سابقا – تكمن فى كيفية تناول أو تقدير الطالب لامتحان الثانوية العامة ، وبالتالى أى وسيلة تنجح فى إكساب الطالب الثقة فى أنه يستطيع أن يجتاز الأمتحان كغيره من الامتحانات التى اجتازها فى حياته ، تجعله يتخلص من كثير من شعور القلق الذى ينتابه :

○ كلما استطاع الطالب أن يتناول الامتحانات التجريبية

بجدية وكلما كانت ظروف الامتحان التجريبى مقاربة من الواقع كلما خفت حدة الامتحان الفعلى على الطالب ، ولكن إذا كانت ظروف الامتحان التجريبى مماثلة للامتحان الفعلى نفسيا وفعليا فقد تسبب نفس كمية القلق التى تواجه الطالب فى الامتحان الفعلى وبالتالى يفقد الامتحان التجريبى وظيفته فى تخفيف حدة القلق . أما إذا نجح الطالب فى انقاص شعور القلق تدريجيا عند تناوله للامتحانات التجريبية التى تشابه ظروفها الامتحان الفعلى لحد كبير فهناك احتمال كبير أن شعور القلق سيكون مخففا جدا عندما يؤدى الطالب الامتحان الفعلى .

○ **أن يواجه الطالب شعور القلق بطريقة نظرية ، بأن يتخيل موقف الامتحان وهو متراخ تماماً بحيث يتخيل جميع تفاصيل أدائه للامتحان – فى مادة معينة مثلاً . ولكن بشرط أن يحافظ على تراخيه ، أو أن يقلل من قلقة تدريجيا كلما حاول التفكير فى أدائه فى الامتحان وهذا مايعرف عند علماء علم النفس بـ** Systemic desensitization وهى عملية نفسية فردية يحاول الفرد منها بطريقة تدريجية ومنظمة تنمية عدم تؤثره بمؤثر معين ، وهو القلق النفسى فى هذه الحالة وذلك عن طريق تنمية حالة التراخى النفسى تدريجيا وبالتالى يجد الطالب نفسه متراخيا عند مواجهته للامتحان الحقيقى وهذا يحل المشكلة

حيث من البديهى أن لايتواجد القلق والتراخى فى وقت واحد . وهكذا يستطيع الطالب تدريجيا أن ينمى شعوره بالثقة بأنه يستطيع أن يؤدى هذا الامتحان الهام ولكن دون قلق .

○ روح الدعابة ، وهو أن يحاول الطالب أن ينظر إلى هذا الموقف العجيب بقليل من الدعابة والمرح حيث أثبتت كثير من الأبحاث والدراسات نجاح هذه الطريقة فى تخفيف حدة القلق التى تهاجم الطالب أثناء أدائه للامتحان .

من هذه الدراسات نجد أن أداء الطلبة فى امتحان يحوى بعض الأسئلة التى تحمل روح الدعابة يفوق بكثير أداءهم فى امتحان لايحوى هذه الأسئلة .

○ أحيانا يفيد مجرد التنفس العميق حينما يشتد شعور الطالب بالقلق أثناء الامتحان ويساعده على استرجاع قدر كبير من التراخى اللازم لاداء الأمتحان كما ينبغى .

ومن هنا نجد أن هذه الأساليب تركز على كيفية أداء الطالب فى الامتحان دون قلق ، وهكذا إذا نجح الطالب فى اكتساب الثقة فى أدائه كما ينبغى فى الامتحان زال سبب القلق الرئيسى الذى يعوقه عن الدراسة بهدوء طوال فترة ماقبل الامتحانات .

[اهتمام من الوالدين]



○○ هل يحتاج طالب الثانوية العامة إلى اهتمام نفسى من الوالدين أكثر من السنوات السابقة ؟ أم أن هذا يزيد من حالة القلق التى تعترى الطالب . ؟

ــ بطبيعة الأمر يضع الوالدان كثيرا من الاهتمام على نتيجة ابنهما فى هذه الامتحانات لأن هذه النتيجة تحدد مستقبل هذا الإبن فيما بعد ، ولكن يجب على الآباء أن يوضحوا للأبن تماما أن أداءه فى الامتحان له أهميته فى تحديد مستقبله ولكن ليس له هذه الأهمية على كيفية شعور الآباء تجاه أبنائهم الأمر الذى يجعل قلق الطالب حقيقيا وليس مبالغا فيه .

○○ بعض طلبة الثانوية العامة يعانون من ازدياد حاجتهم إلى ساعات أكثر من النوم ، فهل يرجع هذا إلى

هروب لاإرادى من حالة القلق المستمرة ؟ أم أن للقلق النفسى تأثيرا مباشرا على الإرهاق الجسمانى الفعلى ؟

ــ نظريا ووفق بعض الدراسات نجد أن الأشخاص يختلفون فى كيفية مواجهتهم لحالة القلق الحادة ، فالبعض (ومن وجهة نظر فرويد) يواجه القلق بأخذ ساعات قليلة من النوم حيث يتبع هذا أن يصبح إدراك الشخص للظروف المحيطة به غير مستيقظ بالدرجة التى تكفى أن يشعر بالقلق ، ولكن قد يشكل النوم الكثير طريقة دفاعية أخرى ضد القلق حيث يبتعد الشخص عن طريق النوم عما يسبب له القلق .

فإذا كان الطالب يشكو من زيادة ساعات نومه أو رغبته فى النوم فالحل يكمن فى مواجهته لشعور القلق كما ذكرنا سابقاً .

وكعوامل مساعدة يمكن للطالب أن يأخذ يوما كاملا للراحة للخروج من جو القلق والضغط النفسى ، أو مزاولة الرياضة وبذلك يذهب بعض من تركيز تفكيره إلى أعمال جسمانية أو عقليه بعيدة عن مسببات القلق .

○○ لماذا يصاب بعض الطلاب بالصداع النصفى أو بضيق التنفس أو الاسهال قبل الامتحانات ؟ وما هى الطريقة المثالية لمواجهة هذه المواقف ؟

تسبب حالة القلق المزمنة والضغط النفسى المستمر بعض الأضرار الصحية كالصداع النصفى وضيق التنفس أو الاسهال ، ومعالجة هذه المواقف يكون اساسا فى معالجة القلق وثانويا عن طريق أخذ الأدوية اللازمة مع تجديد الهواء دائما فى الغرفة ومزاولة الرياضة والحرص على التغذية السليمة

(فقدان الشخصية ..)

○○ هل فقدان الشخصية سبب من أسباب التوتر العصبى ؟ وكيف نقضى على هذه الظاهرة .. وكيف يجب على الطالب أو الطالبة تنظيم مواعيد تناول وجباتهم ؟

نعم ، كما ذكرنا سابقاً عن طريقة معالجة الشعور بالقلق النفسى لأنه تحت حالات القلق العالية لاتكون المعدة مستعدة لاستقبال أى طعام . ويمكن للطالب أن يتناول أى مادة غذائية يشعر أن من شأنها أن تقلل من حالة التوتر التى يعانى منها .

فقد أثبتت الدراسات أن معظم الأشخاص يقللون من حالة القلق التى يعانون منها بتناول مواد غذائية تختلف من شخص إلى آخر على شرط أن يعتقد الشخص بفاعلية هذا النوع من الغذاء فى تهدئته Placebo effect أما عن مواعيد تناول الوجبات فيفضل للطالب أن لايغير نظامه المعتاد فى أخذ الوجبات .

○○ ما أصناف الغذاء التى يستفيد منها الطالب أو الطالبة أثناء الامتحانات ؟

على الطالب أن يحرص على تناول العناصر الغذائية الأساسية فى وجباته مع عدم الاكثار من المواد التى تحتوى على مادة « الكافايين » التى من شأنها أن تزيد من توتر الأعصاب كالشاى والقهوة والكولا ، والمواد الحافظة للطعام Food covering .

ويجب أن تكون مواعيد الوجبات ثابته والأفضل أن يزيد عدد الوجبات مع الإقلال من كمية الطعام فى الوجبة الواحدة ولكن دون صرف كثير من الانتباه لهذا الموضوع حتى لايزيد من مسببات القلق للطالب .

ومن المستحسن أن يحتوى الإفطار على مواد غذائية تحتوى على البروتين .

○○ ما عدد الساعات المثلى للمذاكرة فى الثانوية العامة ؟ وهل الأفضل أن تكون ساعات المذاكرة متفرقة أم متواصلة ؟

تختلف عدد ساعات الدراسة المثلى من طالب لآخر حسب قدراته وحسب تخصصه والأفضل أن تكون الدراسة متقطعه حيث لايزيد الطالب على ساعة من التركيز المتواصل ثم يقطع الدراسة بأى عمل بسيط لمدة وجيزة جداً ثم يستكمل الدراسة . وهذه الساعة تختلف من مادة إلى أخرى .



(اكثر من مادة يوميا)



○○ هل يُفضل أن تكون الدراسة فى مادة واحدة يوميا لضمان التركيز ؟ أم الأفضل تناول الطالب عددا من المواد فى اليوم الواحد ؟ وإذا كان كذلك فهل يُفضل البدء بالمادة العلمية ثم الأدبية أم العكس ؟

تنويع الطالب فى مذاكرته فى اليوم من مادة واحدة إلى مادتين أو أكثر يزيد من قدرته على الاستيعاب فى كل من هذه المواد .

والأفضل أن يبدأ الطالب بالمادة التى لايميل إليها أو يجد صعوبة فى فهمها ثم ينتهى بالمادة التى يحبها أو التى لا تتطلب مجهودا كبيراً منه فتعمل المادة المحبوبة كعامل محفز لانهاء المادة غير المحبوبة .

أما اذا وجد الطالب صعوبة فى مجرد الجلوس للمذاكرة فليبدأ ولكن لوقت قصير فى المادة التى يحبها لتعمل كحافز لبدء الدراسة .

○○ الـــــدراسة الجماعيـــة .. فوائدهـــــا وأضرارها .

شرح الطالب موضوعا دراسيا لغيره يجعله يستوعب الموضوع أكثر ، ولكن الدراسة الجماعية تساعد على اتمام العمل ولكن دون مساهمة متكافئة من أفراد الجماعة فجماعة الطلاب الذى يحلون مسائل حسابيه ينجحون فى حل هذه المسائل ولكن هذا لايعنى أن الجميع يفهمون كيف حُلّت هذه المسائل .

وبالتالى تُفضل الدراسة الفردية ، ولكن اذا كان الهدف افهام بعض الأشخاص لغيرهم بعض النقاط الصعبة فى موضوع معين تعتبر الدراسة الجماعية مجدية ولكنها تستهلك وقتا أكثر من الدراسة الفردية .

○○ تناول الشاى والقهوة والمنبهات عموما ماهى آثارها المفيدة والضارة ؟

كما هو معروف فللمنبهات آثارها الضارة على الصحة ،

ولكن ينصح لطالب الثانوية العامة أن لايغير نظامه المعتاد فى تناول تلك المنبهات وعلى ألا يزيد من الكمية عند زيادة القلق لأن هذا يؤدى إلى زيادة ضخمة لحالة القلق الارهاق الجسمى .

○○ هل يُنصح بتناول أية مواد غذائية أثناء فترة الدراسة ؟

اذا كان الطالب معتادا على ذلك فلا بأس ، ولكن ينبغى أن تكون هذه المواد خفيفة وكمياتها غير مبالغ فيها .

○○ ما العوامل التى تساعد على الحصول على ذاكرة قوية أثناء الاجابة فى الامتحانات ؟

مقدرة الانسان على تذكر أمر معين تزيد بدرجة كبيرة إذا استطاع أن يعيد إلى حد ما نفس الظروف المحيطة به عند استقبال هذا الأمر . وبالتالى الأفضل للطالب أن يدرس فى ظروف مشابهة ـــ قدر الأمكان ـــ للظروف المحيطة به أثناء أداء الأمتحان .

والأفضل للطالب أن تكون دراسته على مراحل ، فيبدأ بأخذ فكرة عن الموضوع ككل وقراءة النقاط الرئيسية ووضع أسئلة ابتدائية عن المفاهيم العامة للموضوع ، ثم يبدأ القراءة على ضوء تلك الأسئلة . هذه الدراسة المنظمة تساعد على تذكر أقوى للموضوع .

[تخزين المعلومات]

○○ ما أقصى مدة لتخزين المعلومات فى الذاكرة ؟ وهل يُنصح بإنعاش الذاكرة بمراجعة الموضوع كاملا أم أجزاء منه ؟

مقدرة الشخص على تخزين المعلومات تختلف باختلاف نوعية المعلومات ، ولكن عموما المعلومات المنظمة تصمد فى الذاكرة أكثر من المعلومات غير المنظمة .

كما أنه إذا نجح الطالب فى ربط تلك المعلومات بحياته العملية كان أكثر نجاحاً فى استرجاع تلك المعلومات من الذاكرة مقارنة بالمعلومات الكثيرة المستقلة عن بعضها البعض .

ويُنصح بمراجعة الموضوع كلما أمكن ذلك ، وذلك بمراجعة مُلخص عنه أو النقاط الأساسية واذا شعر الطالب باحتياجه لمراجعة التفاصيل فلا يتراجع عن ذلك .

تلك كانت خلاصة آراء علماء النفس الاساتذه الأجانب والتى تناولت الحاله بالتفصيل .



● ● وماذا يقول الخبراء عندنا ؟

ان الدكتور فراج .. استاذ علم النفس المصرى بالجامعه الامريكيه تلقى منا ٩ اسئلة تتعلق بنفس الموضوع .. وكان الحوار معه على الوجه التالى

(الثانوية نقطة تحول)

○○ ما أسباب حالة القلق المحيطة بامتحانات الثانوية العامة ؟

يرجع هذا القلق إلى أن الثانوية العامة تعتبر تحولا فى حياة الفرد والتى ستحدد مستقبلة فى دخول الجامعة ، ولأن هذا المستقبل يتوقف فقط على التحصيل فى امتحانات هذا العام وليس بناء على اهتمامات أو قدرات الطالب ولكن فقط على كيفية تحصيله فى هذه الامتحانات .

كما أن خوف الطالب من عدم العدل فى تصحيح الامتحانات يزيد من شعوره القوى بالقلق ، وهذا القلق نابع عن شعور حقيقى وليس مجرد قلق ، فعلى سبيل المثال أجريت

تجربة فى عام ١٩٦٩ للتأكد من موضوعية التصحيح فى امتحانات الثانوية العامة ، وأخذ موضوع الإنشاء الخاص بامتحان مادة اللغة العربية وأعطى السؤال لثمانية من أكبر أدباء مصر للإجابة عليه ووضعت اجاباتهم ضمن أوراق بقية الطلاب على أن يكون لكل طالب أربع نسخ من الأجابة تصحح فى أماكن متفرقة ، فإذا بكل كاتب يحصل على درجات متفاوتة إلى حد كبير بين نسخة وأخرى من نفس الإجابة ، وهذا إن دل على شيء فإنما يدل على اختلاف تقدير المصححين إلى نسبة لها أكبر التأثير على قلق الطالب الممتحن

○ ○ بعض طلبة الثانوية العامة يعانون من ازدياد حاجتهم إلى ساعات أكثر من النوم ، فهل يرجع هذا إلى هروب لاإرادى من حالة القلق المستمرة ؟ أم أن للقلق النفسى تأثيرا مباشرا على الإرهاق الجسمانى الفعلى ؟

مما لاشك فيه أن التوتر يؤدى إلى الإرهاق الجسمانى للطالب كما أن السهر المتواصل وضياع موعد النوم يجعله يحتاج

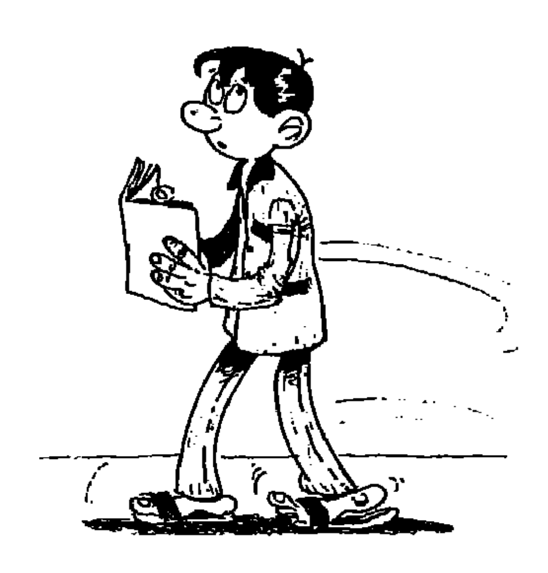
إلى بعض ساعات النوم التى فقدها فى وقت آخر ، أما أن للنوم المتزايد دافعا نفسيا فأظن أن هذا قد يكون صحيحاً ولكن فى حالات فردية قليلة .

(ساعات المذاكرة المثلى)

○○ ماهى ساعات المذاكره المثلى لطلاب الثانوية العامة ؟ وهل الأفضل أن تكون هذه الساعات متفرقة أم متواصلة ؟

لايوجد عدد ساعات معين يوضع لكل طالب ولكن يفضل أن لاتزيد ساعات الدراسة بشكل ملحوظ فى نهاية العام عنها فى أثناء العام لأن استيعاب الطالب بتزايد حالة القلق (وهو أمر طبيعى عند قرب موعد الامتحان) يتناقص كلما زاد شعوره بالقلق .

و يستحسن أن تكون المذاكرة فترة متواصلة واحدة خلال اليوم ولكن مع وجود فترات استجمام قصيرة خلال هذه الفترة الواحدة .



○○ هل يفضل أن تكون الدراسة فى مادة واحدة يوميا لضمان التركيز ؟ أم الأفضل تناول الطالب عددا من المواد فى اليوم الواحد ؟ وإذا كان كذلك فهل يُفضل البدء بالمادة العلمية ثم الأدبية أم العكس ؟

التنويع بدون جدل يعطى قدرة أكثر على الاستيعاب بدلا من التركيز على مادة واحدة طوال يوم أو يومين الأمر الذى يبعث على الملل وإنقاص قدرة الطالب على التركيز ، ويُفضل البدء بالمواد العلمية والرياضية ثم المواد الأدبية .

○○ هل تفضل المذاكرة الجماعية أم الفردية للطالب ؟

لاأفضل الدراسة الجماعية أبداً ، لأنه كلما زاد عدد الطلبة الذين يدرسون فى جماعة كلما زادات فرص ضياع الوقت ، ولكن لايمنع كل فترة (لاتقل عن ٣ أو ٤ أيام) أن يلتقى بعض الطلبة ضمن التخصص الواحد لتبادل الآراء والاستفسار عن بعض النقاط غير الواضحة فى مادة معينة .

○○ تناول الشاى والقهوة والمنبهات عموماً . ماهى آثارها المفيدة والضارة ؟

المنبهات ضارة عموما ولكن هذا ليس الوقت للإقلاع عن هذه العادات فلا يُنصح بتغيير الطالب لما اعتاده من شرب الشاى والقهوة على أن لايزيد من تعاطيه لهذه المنبهات .

○○ هل يُنصح بتناول أيه مواد غذائية خفيفة أثناء فترة الدراسة ؟

يستحسن أن يكون تناول الطالب لغذائه بكميات قليلة على دفعات كثيرة خلال اليوم الواحد ، حتى لايشعر بالكسل مباشرة بعد تناولة لوجبة الطعام المبالغ فى كميتها .

وأنا لا أنصح بتناول أية مواد غذائية أثناء المذاكرة لأنها تعطل من قدرة الطالب على التركيز . وحتى يشعر بالشبع دون أكل كميات كبيرة من الطعام يستطيع أن يأخذ طبقا من السلطة قبل الأكل بنصف ساعة .

(من أجل مذاكرة قوية)

○○ ماهى العوامل التى تساعد على الحصول على ذاكرة قوية أثناء الإجابة فى الامتحانات ؟

على الطالب ألا يتناول طعاماً ثقيلا قبل دخول الامتحان ، وعدم ارهاق الجسم بالاكثار من السهر . وعليه أن يحافظ على هدوء البال أثناء المراجعة قبل يوم الامتحان .

○○ هل ينصح بإنعاش الذاكرة بمراجعة الموضوع كاملاً أم أجزاء منه ؟

كلما تعددت مرات المراجعة كلما زادت قدرة الطالب على التذكر أثناء الامتحان ، وليس ضروريا أن يراجع الموضوع بأكمله لأن هذا قد يؤثر على ما أخذه من معلومات أخرى فيكفى أن يراجع النقاط الأساسية فى الموضوع مرات كثيرة ولفترات قصيرة .

● ● نصائح تهمك قبل الامتحان ؟

هناك بعد ذلك اجماع علمى ورد فى كتب قيمة فى شكل نصائح للطريقة المثلى لحل المسائل الدراسية .. وردت فى كتاب « علم وتطبيق » للاستاذين مارك ج ماكجى ودافيد ويلسون بجامعة سان بول بولايه مينسوتا الامريكية .. منها مثلا ..

○ وسّع نطاق معلوماتك :

تناول المسألة بعد أن تكون قد حصلت على أكبر قدر من المعلومات والاستعداد ، وكلما كثرت مصادرك كلما زادت قدرتك على الحل السليم .

○ ابحث عن أسلوب أو طرق أخرى لصياغة المسألة :

تذكّر أن كيفية تصوّرك للمسألة هو مفتاح إيجاد الحل لها ، لذلك إنه من المفيد أن تجد طرقا أخرى للنظر إلى المسألة أو صياغتها .

○ صف المسألة لشخص ما :

اذا ذكرت المسألة شفهيا لشخص آخر ، فإنك قد تكتشف بعض الأخطاء أو الافتراضات الخاطئة التى لم تكن تدرك أنك قد ارتكبتها .

○ **ضع المسألة جانباً :**

اذا لم تنجح فى حل المسألة فإنه قد يفيد أحيانا أن تضع المسألة جانبا لفترة ، فهذا يسمح لك أن تتخلص أو تبعد عن ذهنك الطرق القديمة أو غير الصحيحة لحل المسألة وبذلك تستطيع أن تعود للمسألة بمفهوم أو تصور جديد .

(تنمية الذاكرة)

وفى موسوعة علم النفس الامريكيه وردت هذه النصائح عن تنمية الذاكرة لتشرح لك كيف تنمى ذاكرتك

هناك بعض الطرق والتكنيكات لتحسين الذاكرة طويلة المدى ، ومعظم هذه الطرق قد تم اختبار صلاحيته بالفعل .

إن المفتاح للحصول على ذاكرة فعالة هو التنظيم ، فكما هو من الأسهل أن تجد بعض الحاجيات فى درج أو حقيبة منظمة عنه فى مكان غير منظم فإنه من السهل استعادة المعلومات المنظمة عن المعلومات غير المنظمة فى الذاكرة .

ومن خلال التجربة العملية ثبت أن تنظيم المعلومات يساعد على استعادتها عن طريق جعل عملية البحث فى الذاكرة من نقطة إلى أخرى أكثر دقة وفعالية .

وقد أثبتت الدراسة التى أجريت فى الولايات المتحدة (باور وكلارك) عام ١٩٦٩ هذا الموضوع . حيث أعطى لمجموعة من الأشخاص ١٢ قائمة من ١٠ كلمات غير متعلقة بعضها البعض . بعض هؤلاء الأشخاص ابتكر قصة تربط هذه الكلمات بعضها ببعض ، وبقية الأشخاص تعلموا هذه الكلمات بطريقة مطلقة دون ربطها بشيء . وعندما اختبر كل من الفريقين فى قدرتهم على استعادة هذه الكلمات من ذاكراتهم فإن الفريق الذى استعمل استراتيجية القصة فى حفظ الكلمات استطاع أن يستعيد ٩٠٪ من الكلمات فى حين أن الفريق الآخر لم ينجح إلّا فى استعادة ١٣٪ من هذه الكلمات .

هذا الفريق الناجح قد استعمل واحدا من التكنيكات التى تساعد الذاكرة والتى يطلق عليها اسم (mnemonic deniceo أدوات الذاكرة) وكلمة mnemonic أو mnema تعنى الذاكرة باليونانية . وهذه الأدوات هى طرق منظمة . فهى تساعدنا على تنظيم المعلومات عن طريق ربطها بمعلومة موجودة ومعروفة جيدا . وكلما كانت المعلومات منظمة كلما كان استعادتها أسهل .

(السرد القصصى)

إن استراتيجية تكوين قصة تربط العناصر المراد تذكرها يُطلق عليها أسلوب السرد القصصي » . وهى فعالة فى الحالات التى يراد فيها تذكر قائمة من العناصر . والتنظيم بالطبع ينطبق على مادون القائمات البسيطة ، فهو يساعدك على التذكر فى أى وقت تريد أن تتذكر فيه كمية كبيرة من المعلومات . مثل محاضرة أو كتاب . فعندما تدرس بإمكانك لتنظيم دخول المعلومات فى الذاكرة أن تضع العناصر الأساسية لما تدرس ، وسوف تجد هذه الطريقة مفيدة بالفعل .

وطريقة أخرى لحفظ قائمة من العناصر هى طريقة « الحرف الأول » وهى عن طريق تكوين كلمة أو جملة باستعمال الحرف الأول من كل كلمة فى القائمة المراد حفظها .

ومن أدوات الذاكرة استعمال « التخيل » وهى تكوين تمثيل مادى لكلمة ليست موجودة ماديا ، فتكون صورة عقلية تربط الكلمات المراد تذكرها . فإذا أردت أن تتذكر على سبيل المثال ، كلمات ابريق وخبز ولبن فى قائمة مشتريات فإنك تستطيع أن تتخيل إبريق من الحليب يُصب على خبز .

•• وأخيرا .. بماذا نذكرك





وأخيرا ياعزيزى الطالب .. وياسيدى الاب ...

نقدم لك خلاصة النصائح الواجبه وانت مقبل على امتحان الثانوية العامة .. حتى تجد ذلك الغول الرهيب .. مجرد حيوان مستأنس .. هذا هو الطريق لترويضه ..

الثانوية العامه لاتخيف .. مادمت مستعدا .. الثانوية العامة لاترعب .. اذا كنت جاهزا .. ولياقتك النفسيه والذهنية والبدنية سليمه .. هذه النصائح الاخيره .

- يرويها لك **الدكتور احمد الملاح** ..

- من مواليد بنى سويف عام ١٩٤٦

- كان طالبا فى الثانوية العامة مثلك ... وادى الامتحان ونجح . بتفوق عام ١٩٦٣ .. وكان ترتيبه الثانى على منطقة القليوبية التعليمية .

- تخرج من كلية طب قصر العينى عام ١٩٦٩ ..

– حصل على دبلوم الامراض الباطنه .. وماجستير فى الامراض النفسيه والعصبيه

– يشغل الان موقع نائب رئيس قسم الاعصاب بمستشفى القوات المسلحة بكوبرى القبه ..

(بماذا ينصحك الدكتور الملاح ..؟ !

تعال معنا .. نتابع كلماته ..

كيف تجتاز عقبه الثانويه العامه

لايختلف اثنان على اعتبار الثانوية العامه . محنه يجتازها ابناؤنا الطلبة كل عام وفى البداية يجب أن نحدد معالم هذه المحنه الكبرى التى تمر بها الاسر المصريه

وحتى نحدد معالمها بدقه ينبغى أن ننظر اليها بعين الواقع دون أن نعطيها حجماااكبر من حجمها وكذلك دون أن ننقص من قدرها شيئاً . فإن نظرنا اليها بعين الطالب أو بعين الأب الذى يجتاز إبنه هذا الامتحان فإننا سوف نراها تلك الصخره الكبرى التى قد تتحطم عليها الأحلام . وعليه أن يبذل قصارى جهده حتى يجتازها بسلام فالثانوية العامه إذن هى الهدف الاسمى وهى غاية المراد .. من رب العباد .. اما اذا نظرت اليها بعين مجردة خالية من اى مبالغة فلن ترى الا انها سنه دراسيه مثل كل السنوات وأن أمتحانها ماهو الا امتحان مثل أى

أمتحان اجتازه الطالب من قبل . صحيح أنه يعقبها الالتحاق بالجامعه والانتساب الى هذه الكليه أو تلك . وقد تقل الدرجات فلا يكون هناك جامعة أو معهد

وهنا نتوقف لحظة لنسأل أنفسنا أيهما أفضل . أن يلتحق الطالب بكلية الطب أو الهندسة . ثم تتعثر خطاه .. ام أن يلتحق بكليه أخرى ويتفوق فيها .. ولسنا نبالغ فنسبه النجاح فى كليه الطب أو الهندسة فى اى سنه لاتتعدى ٦٠٪ أى أن ٤٠٪ ممن يلتحقون بكلية الهندسة أو الطب يرسبون سنة أو أكثر .. معنى ذلك أن الطالب الذى يحصل على اكثر من ٩٠٪ فى الثانوية العامة معرض للرسوب فى كلية الطب أو الهندسة . بينما هذا الطالب نفسه قد يقدر له أن يكون من أوائل الطلبه اذا التحق بكليه اخرى .

بنفس المقياس نسأل أنفسنا مره أخرى وبصراحه كيف نطلب من الطالب المتوسط أن يلتحق بالجامعه وأن تتعثر خطاه فى الدراسة ثم تتعثر خطاه بعد التخرج ليصير موظفا متواضعا فى هذه الاداره أو تلك . دعونا نتذكر المثل القائل (عش فى القرى رأساً ولا تسكن مع الأذناب مدناً) أن النظرة الواقعيه للأمور ترى أن الانسان المتفوق فى أى عمل مهما كان هذا

العمل بسيطاً أحسن حالا ماديا واجتماعيا من إنسان غير كفء فى عمل براق والامثله كثيره نراها كل يوم ..

من هنا نستطيع أن نقول بأعلى صوت . أن الثانوية العامة ليست هى نهاية العالم ماهى الا وهم كبير صنعته مجموعة قيم توارثتها الاجيال فى الفترة الاخيره من عمر مجتمعنا وآن لنا أن نتخلص منها

● ● إلى الاباء نقول :

أن دور الأب قد يتساوى أو قد يفوق دور الابن فى اجتياز امتحان الثانوية العامه . ويمكن أن نلخص دور الأب فى النقاط التاليه

○ يستطيع الاب بعد ١٢ عاما من حياه ابنه فى سنوات الدراسة المختلفة أن يحدد مستوى ابنه الحقيقى . وعليه أن ينظر إلى الامور بواقعية ولا يطلب من ابنه مافوق طاقته فالطالب المتوسط فى سنوات دراسته السابقه سوف يكون متوسطاً أيضا فى الثانوية العامة وما بعد الثانويه العامه وبالتالى فلا فائده من أن نجهده فى سنه ليحصل فيها على درجات عاليه ثم يدفع الثمن غاليا بعد ذلك .

○ على الأب أن يهيء لابنه جواً من الاطمئنان والثقه بالنفس . ولا يداوم على توجيه اللوم اليه من حين لآخر لانه يراه مقصرا فى اداء واجبه .. فكثره اللوم تصيب الأبناء بالاحباط الشديد وفقدان الثقة بالنفس .

○ يجب أن يبتعد الاباء عن مقارنه أبنائهم بأبناء أقاربهم أو معارفهم . فإن المقارنه قد تكون ظالمه وقد تؤدى الى الاحساس بالغيره والحسد ثم بالحقد .

○ على الاباء أيضا أن يوفروا لابنائهم المكان المناسب لاستيعاب دروسهم . وأن يكون جو الاسره خاليا من التوتر والترقب لنتيجه هذا الامتحان .

○ وقد يتعرض الابن اثناء السنه الدراسيه لبعض الازمات النفسيه نتيجه الضغط المستمر طوال العام وعلى الاباء فى هذه الحاله المسارعه الى تهدئة ابنائهم واحتضانهم برفق حتى تمر هذه الازمات دون أن تضع بصماتها على ثقه الابناء بأنفسهم .

○ أو قد تمر الاسره ببعض المشاكل أو الازمات وعلى الاباء أن يجعلوا ابناءهم بمنأى عن هذه المشكلات كلما امكن ذلك . فإن انغماس الابناء فى مشكلات الاسرة قد يشتت تفكيرهم ويقلل من استيعابهم .

○ وأخيراً يجب على الاباء الا يعدوا أو يتواعدوا ابناءهم بشيء نتيجه هذا الامتحان .. لاتجعلوا الابناء يشعرون بأهميه هذا الامتحان لديكم .. ويكفيهم مايشعرون هم به ..

إلى الأبنـاء نقـول :

لن ينقطع الكلام عن الثانويه العامه فهى كما اتفقنا سنه دراسيه مثل كل السنوات وامتحان مثل كل الامتحانات وهو نفس الكلام عن اى سنه وكل سنه وعن اى امتحان وكل إمتحان . وحتى نعرف حقيقه الامر يجب أن نلم ببعض المعلومات البسيطه التى توضح لنا ببساطه كيف نفهم المعلومات .. وكيف نحفظها .. وكيف نتذكرها .. وكيف نسترجعها عند الحاجة اليها .

ولنبدأ من البدايه

● ● ●



من البديهات التى نعلمها جميعاً أن أى معلومه لن تكون ذات معنى ولن يستوعبها العقل مالم ترتبط بسلسله من المعلومات التى تؤدى اليها وتفسرها فى نفس الوقت لذلك علينا عندما نشرع فى فهم معلومه أن نربطها بما قبلها وما بعدها من معلومات .. فمحاوله فهم معلومه مجرده عن غيرها من المعلومات انما هو اسلوب من يبغى الحفظ عن ظهر قلب وهو أسلوب يجهد كثيراً .. ولا يبقى طويلا .

○ اذن فلتكن الوصيه الأولى لمن يريد أن يفهم موضوعاً هو أن يقرأه مجملا ويربطه بما يسبقه من موضوعات ثم يحاول أن يفهم المعنى الاجمالى لهذا الموضوع بمعنى أن يترك جانبا التفاصيل الدقيقه مؤقتا .

ثم تأتى المرحله الثانيه فى فهم الموضوع بتقسيمه الى موضوعات صغيره نربطها بعضها ببعض وفى هذه المرحله يمكن أن نهتم بالتفاصيل الدقيقه فى كل موضوع .

○ حتى نعطى انفسنا قدرة اكبر على الفهم والاستيعاب يجب توفير اكبر قدر من التركيز وهذا يأتى بمراعاة الآتى ..

أين تستذكر دروسك : يجب أن يكون مكان المذاكره هادئا بعيد عن أى تشويش فأى تنبيه خارجي يشتت من قدره العقل على التركيز . قد يعمد البعض إلى سماع الموسيقى اثناء المذاكره . ولا ضرر من ذلك مادامت موسيقى هادئه اما سماع الموسيقى الصاخبه أو الاغنيات وترديدها اثناء المذاكره فهذا تشتيت للعقل وتضييع للوقت . كما يجب أن يكون مكان المذاكرة مكانا مريحا جيد التهويه والاضاءة فى نفس الوقت .

متى تستذكر دروسك : اثبتت الدراسات والاحصاءات أن أحسن وقت لاستيعاب الدروس هو ما يأتى بعد قسط من الراحة . وعلى ذلك فالصباح المبكر بعد نوم طويل هو أنسب وقت لفهم ماصعب فهمه من مواد وعلوم كذلك أثبتت الدراسات أن المواد التى تستذكرها قبل النوم مباشره تعلق بالذهن مده طويله لان النوم يعطى العقل فرصه لترتيب هذه المعلومات وحفظها جيداً

كم من الوقت تذاكر : من المعلومات البديهيه أن العقل البشرى كغيره من اعضاء الجسم يتعب من كثره العمل لذلك . فيجب ألا تزيد ساعات المذاكره على قدره العقل على العمل وهى فى المتوسط ٥ – ٦ ساعات يوميا على أن تكون

بصوره غير متصله . بمعنى أن يعطى الانسان لنفسه قسطا قليلا من الراحه بين فتره واخرى ويفضل أن يمارس فى هذه الراحة شيئا من النشاط البدنى .

ثم نأتى لنقطة أخرى وهى أن العقل كما يتعب يصاب بالملل أيضا . لذلك يجب أن تكون المواد التى يستذكرها الانسان فى فترتين متتاليتين بعيدة عن بعضها من حيث المضمون فهذا يعطى العقل شيئا من تجديد النشاط .

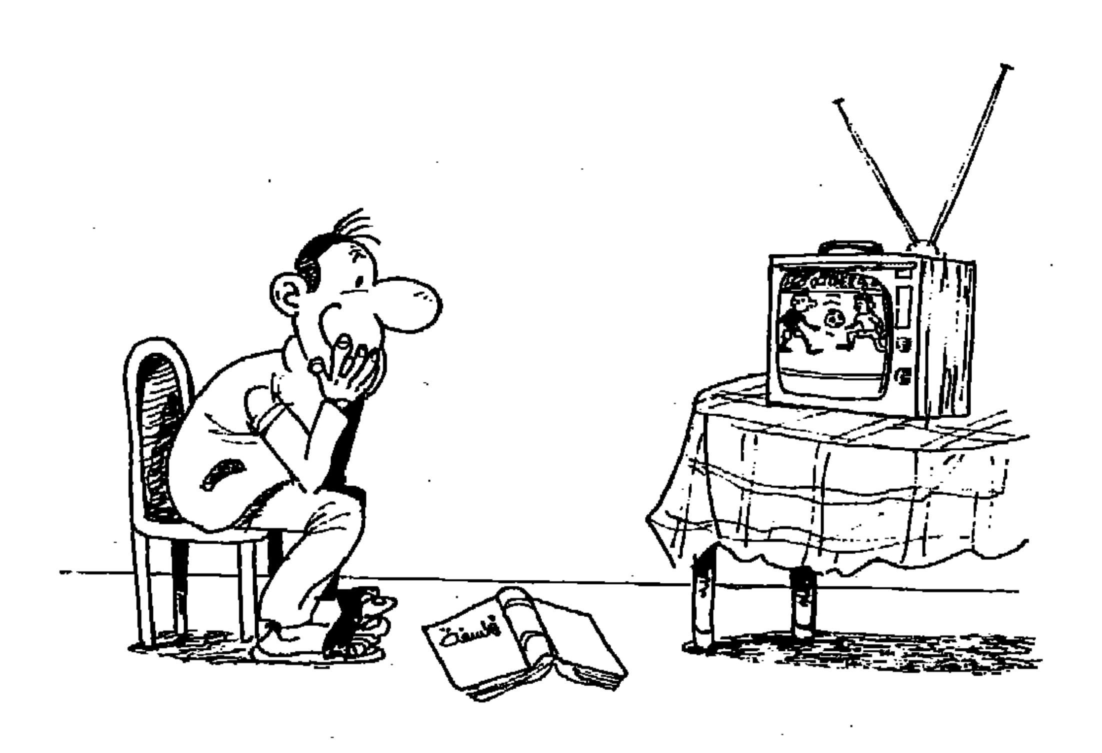
من الاشياء المفيده أيضا لتحقيق اكبر قدر من التركيز أن يستعمل الانسان أكثر من حاسة لديه فى جمع المعلومات . فالقراءه بصوت عال أكثر فائده من القراءة الصامته لانها تشرك اللسان والاذنين الى جانب العينين فى عملية الاستيعاب . وكذلك محاولة الكتابه تجعل اليدين يشتركان أيضا فى جمع المعلومات وحفظها بأكثر من وسيله .

اثبتت الدراسات أيضا أن الانسان يستطيع أن ينشط ذاكرته بربط الأحداث بعضها ببعض كأن يربط الطالب بين معلومه معينه بالصوره الموجوده بالصفحه المقابله لها أو حتى بموقعها من الصفحه وقد يلجأ البعض إلى ربط المعلومات بأحداث معينه أو تعليق من المدرس أو من أحد الزملاء .

من المفيد أيضا أن يحاول الطالب بعد أن ينتهى من استذكار موضوع معين أن يتولى شرحه لاحد الزملاء أو حتى لنفسه فإن ذلك يعطيه ثقه بالنفس واطمئنان الى أنه استوعب الدرس كما يساعد على تثبيت هذا الموضوع فى ذاكرته .

نأتى بعد ذلك الى الجزء الثانى وهو الذاكره

● ● ●



ينقسم التذكر الى ثلاث مراحل وهى

١ – جمع المعلومات

٢ – تثبيت المعلومات

٣ – استدعاء المعلومات

○ يقصد بجمع المعلومات تفهمها واستيعابها وهو ماتحدثنا عنه فى الجزء السابق .

○ تثبيت المعلومات فى الذاكرة : لقد أوتى العقل البشرى القدرة على الاحتفاظ بأى معلومه يعرفها أو أى حدث يمر به أو أى تنبيه خارجى مهما كانت ضآلته . وذلك عن عن طريق مجموعة من البروتينات الموجودة بخلايا المخ والتى تعرف بأل دى ان إية D. N. A فهى تقوم بدور الميكروفيلم أو كأنها شريط تسجيل يحتفظ به المخ الى الأبد . ولكن مايحدث لبعض المعلومات أو لبعض الاحداث التى يرى المخ أنها غير مجديه بالنسبه له أو أنها غير مطلوبه باستمرار أن يهمل شأنها وتبعد رويداً رويداً عن دائرة الضوء . ولكنها تبقى باقيه . وهذا مايحدث لنا كل يوم حينما نقوم بتخزين بعض حاجياتنا التى لانستعملها فى مكان بعيد عن متناول اليد .

اذن فالمعلومات التى جمعناها موجودة فالمطلوب أن نجعلها دائما على سطح الذاكره اى فى دائره الضوء ويأتى هذا بمراجعتها باستمرار وبربطها بغيرها من المعلومات وباستدعائها من حين لأخر حتى لايهملها المخ ويطويها النسيان .

○ **استدعاء المعلومات** : وهو مايحدث لنا عندما نريد أن نجيب على أسئله الامتحان . اذا توافر للمعلومة الشرطان الأولان فى عملية التذكر فإن استدعاء المعلومه يكون سهلا للغايه . وهنا يجدر بنا أن نشبه المعلومات التى جمعها الطالب طوال العام بعدد ضخم جداً من الكتب لدى أمين المكتبه فهذه الكتب مالم تكن مرتبه بصورة جيده ووضع لها فهرساً منسقا فإن الحصول على أى كتاب يصبح امرا عسيرا على الرغم من انه موجود فعلا وقد يكون قريبا جدا من يد أمين المكتبة . لهذا فترتيب المعلومات وتنسيقها عند المذاكرة امر هام جدا عند استرجاعها أو استدعائها .

○ **الامتحان**

اتفقنا – مما سبق – على أن المعلومات يجب أن تصل الى المخ بصورة واضح بحيث يتم تسجيلها بدون تشويش حتى يمكن استراجاعها أيضا بوضوح وبدون تشويش . لهذا

فمذاكره موضوعات جديده ليله الامتحان هى فى الحقيقة تشويش للمعلومات السابقة .

وما أهملته طوال العام يجدر بك أن تهمله ليله الامتحان خاصة وأن هذه الموضوعات التى لم تستذكرها طول العام غالبا تكون موضوعات محدده لن تؤثر فى درجاتك كثيراً لذا فالأجدر بك أن تريح عقلك من عبء استذكارها ولتوفر مجهودك لمراجعه سريعه على الموضوعات التى ذاكرتها من قبل على أن تكون المراجعة سريعة لمجرد إلقاء الضوء على هذه الموضوعات فتصبح قريبه من سطح الذاكره ثم أنك بذلت جهدك طوال العام فلتنم ليله الامتحان هادئاً لتحصل على اكبر قدر من الراحه واكبر قدر من الثقه بالنفس .. وبأن الله لن يضيع أو يخذل .. من بذل جهدا صادقا ..



الآن .. لعلك اقتنعت عزيزى الطالب بما قدمناه من خلاصه تجارب العلماء والاساتذه .. كلهم كانوا طلبه مثلك .. كانوا طلبه ممتازين .. قادرين .. متفوقين .. اتبعوا معظم الخطط السابقة .. تلقائيا ودون أن يقرأوها فى كتاب .. كان لديهم الدافع وهو اهم شيء .. الدافع للتفوق .. واثبات الذات .. وقادتهم خطاهم السليمه إلى شارع النجاح .. بلا رعب .. ولا توتر .. ولا قلق .. لم يكن هناك سوى ثلاثة اهداف بارزه على الطريق .. هى

- الدافع ..
- الثقة بالنفس ..
- الذكاء ..

ثم تأتى بعد ذلك بعض العلامات الفرعيه التى وردت فى الكتاب البسيط ..

ولم يعد أمامنا الان .. سوى أن نقول لك .. على بركة الله ..

ويوما ما فى هذا الصيف .. نقول لك مبروك .. الف مبروك .. مبروك للتفوق ..

والله الموفق ..

● الاخراج الفني :
وفــاء الغــزالى
— — — — — — — — — — — — — — — —
● الرسوم الداخلية والغلاف :
خـالد الصـفتى

رقم الإيداع ٣٨١٢ / ٨٧
الرقم الدولى ٥ — ٠١ — ١٦١٠ — ٩٧٧



الثمن ١٠٠ قرش